จากภาพมีใครบ้าง?

ครอบครัวของนักเรียนมีใครบ้าง ?

บุคคลแต่ละวัย**แตกต่าง**กันอย่างไร ?

วัย
และการ
เปลี่ยนแปลง

นายวรัทภพ ศรีวรรณะ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1.วัยทารก แบ่งเป็น 2 ระยะ

1) ทารกแรกเกิด

นับจากคลอดถึง 2 สัปดาห์

2) ทารก

2 สัปดาห์ถึง 2 ปี

การเปลี่ยนแปลงของทารก

ร่างกาย	จิตใจ อารมณ์	สังคม	สติปัญญา
เติบโตอย่างรวดเร็ว ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ **กระดูกและกล้ามเนื้อ**	มีเพียง 2 อารมณ์ **1)สงบ 2)ตื่นเต้น**	**ซึมซับพฤติกรรม** 2-3 เดือนแรก เปล่งเสียง 4-7 เดือน ผูกพันธ์กับแม่	7-11 เดือน เห็นความต่างของใบหน้า 1-2 ปี แยกแยะรูปร่าง สีสัน สิ่งที่ชอบ **เข้าใจความหมายของคำ**

พัฒนาการของวัยทารก

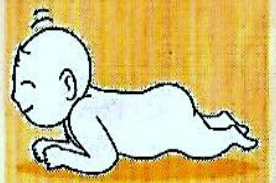
แรกคลอด-๒ สัปดาห์

ทารกแรกเกิดจนถึง ๓ เดือน กะโหลกศีรษะจะยังมีกระดูกไม่เต็ม ซึ่งวัดรอบศีรษะได้ประมาณ ๓๓-๓๗ ซม.

นอนขดตัว
แขน ขาจะงอ คออ่อน

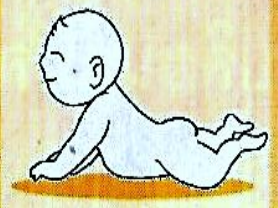
๑-๓ เดือน

ในช่วง ๖ เดือนแรก สมองของทารกจะมีการพัฒนาร้อยละ ๕๐



ชันคอได้
เคลื่อนไหวแขน ขา

๔-๖ เดือน



คืบ พลิกคว่ำ
พลิกหงาย หันตามเสียง
เรียกชื่อ มือคว้าสิ่งของ

๗-๙ เดือน

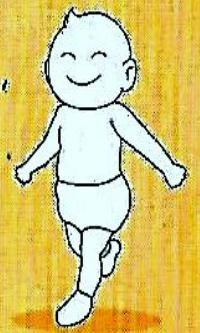
นั่งทรงตัวได้เอง
มองตามของตก
ปรบมือ หยิบของได้

๑๐ เดือน-๑ ปี

เมื่ออายุ ๑ ปี ขึ้นไป รอบศีรษะจะมีขนาดประมาณ ๔๕ ซม. ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกต้องใช้เวลาในการพัฒนาเซลล์สมองเพิ่มมากขึ้น

เกาะยืน
ตั้งไข่
เกาะเดิน

๑ ปี ๓ เดือน



เดินได้เอง

๑ ปี ๖ เดือน

เดินได้คล่อง

๑ ปี ๗ เดือน

วิ่ง เตะลูกบอลได้

๒ ปี

เมื่ออายุครบ ๒ ปี สมองจะมีการพัฒนาเป็นร้อยละ ๗๕

กระโดด ๒ เท้า
และสามารถตักอาหารรับประทานเองได้

ทารกเมื่อแรกเกิดจะมีส่วนสูงประมาณ ๔๕-๕๐ ซม. น้ำหนักจะอยู่ที่ประมาณร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่และจะเพิ่มเป็น ๒ เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุได้ประมาณ ๕ เดือน

เมื่ออายุครบ ๑ ปี ทารกจะมีความสูงประมาณ ๗๕ ซม. และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น ๓ เท่าของแรกเกิด

เมื่ออายุได้ ๒ ปี ทารกจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น ๔ เท่าของแรกเกิด

2.วัยก่อนเรียน (อนุบาล) ช่วง 3-6 ปี แบ่งเป็น 2 ระยะ

1) ระยะ 3 ปี

วัยเตาะแตะ

พฤติกรรมของเด็กวัยนี้ขึ้นอยู่กับ **การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม** และ**เรียนรู้พฤติกรรมสังคม**ที่เหมาะสม

2) ระยะ 4-6 ปี

วัยอนุบาล

ทักษะของเด็กวัยก่อนเรียนตามอายุ

การเปลี่ยนแปลงของวัยก่อนเรียน (อนุบาล)

ร่างกาย	จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
ต่อเนื่องสม่ำเสมอ **ร่างกายยืดตัวจากทารก**	เริ่มเอาแต่ใจตนเอง **อารมณ์รุนแรงเมื่อไม่ได้ดั่งใจ**	**พยายามเข้าสังคม** และ**เปลี่ยนความสนใจไปเรื่อย ๆ**	3 ปี เริ่มพูดนับเลข คำสั้นๆ 4 ปี บอกชื่อ-สกุล วาดรูปได้ 5 ปี ซื้อของเองได้ 6 ปี เริ่มอ่านหนังสือออก

3.วัยเรียน (ประถม) ช่วง 7-12 ปี

ช่วงอายุ 6-10 ปี

เด็กชายมีการเจริญเติบโตเร็วกว่า

เด็กหญิง

(ส่วนสูง รอบศีรษะ ความแข็งแรง)

โดยเฉลี่ย หนัก 27 กก. สูง 130 ซม.

การเปลี่ยนแปลงของวัยเรียน (ประถม)

ร่างกาย	จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
เติบโตช้าลง **มีระยะพักตัว**	เข้าถึงอารมณ์ง่าย **มีด้านบวก/ลบ**	**มีความผูกพันกับเพื่อน โรงเรียน และครู**	**เรียนรู้สิ่งใกล้ตัว** **เข้าใจภาษาพูด** **ควบคุมการเคลื่อนไหวดี**

4.วัยรุ่น (มัธยม) ช่วง 13-19 ปี

เป็นวัยที่นับจากการมี

***วุฒิภาวะทางเพศ

(พร้อมมีบุตร)

มีการเจริญเติบโตต่างกันไป ขึ้นอยู่กับพัฒนา

ของแต่ละบุคคล

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มัธยม)

ร่างกาย	จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
หญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าชาย 2 ปี ชายเปลี่ยนแปลง..... หญิงเปลี่ยนแปลง..... **ต่อมไร้ท่อ ทำการหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ ระดับฮอร์โมนเปลี่ยน **GROWTH HORMONE **SEX HORMONE	มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ***มั่นใจในตัวเอง แต่บางครั้งก็หดหู่ก้าวร้าว กังวล เศร้า **ต้องการเอาใจใส่	-ชอบอยู่กับเพื่อนมากกว่าคนในครอบครัว -ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับ -การเลียนแบบพฤติกรรม -สนใจเพศตรงข้าม	เรียนรู้แบบลองผิดลองถูก **ต้อง ผู้ใหญ่ต้องคอยให้คำแนะนำ เพื่อให้เกิดแนวโน้มที่ดีขึ้น

ชาย : แอน,เทส
หญิง : โพร,เอส

5.วัยผู้ใหญ่ ช่วง 20-39 ปี และ 40 – 59 ปี

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มัธยม)

ร่างกาย	จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
-มีความสมบูรณ์ของอวัยวะและระบบต่างๆ ดีทุกด้าน -พร้อมต่อการมีบุตรมากที่สุด	-ขึ้นอยู่กับช่วงเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต -มีความมั่นคงทางอารมณ์ ***เริ่มกังวล -สุขภาพที่เปลี่ยนไป -หน้าที่รับผิดชอบ	***ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามสถานภาพภาพและบทบาท เช่น -การประกอบอาชีพ -การมีชีวิตสมรส -การทำหน้าที่พ่อ แม่	เรียนรู้แบบจากประสบการณ์ชีวิต -มีความอดทน -รู้จักหาแนวทางจัดการกับปัญหา

6.วัยสูงอายุ ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ด้านร่างกาย

***เริ่มมีความเสื่อมในทุกระบบ

-ผิวหนังบาง เหี่ยวย่น ผมหงอก ตกกระ

-การดูดซึมแคลเซียมลดลง กระดูกเปราะหักง่าย

***อวัยวะรับสัมผัสเสื่อมลง

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มัธยม)

จิตใจอารมณ์	สังคม	สติปัญญา
-เหงา -ย้อนคิดถึงความหลัง 	***สังคมผู้สูงอายุ คือ สังคมในครอบครัว	1.ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงสติปัญญา 2.ผู้สูงอายุมีความเสื่อมทางสติปัญญา 3.ผู้สูงอายุสติเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว

ใบงานที่ 1 เมื่อวัยของฉันเปลี่ยนไป

<u>คำชี้แจง</u> **:** ให้นักเรียนศึกษา วิเคราะห์ และอธิบาย ตามประเด็นดังต่อไปนี้ **ทำใส่กระดาษ **A4** หรือสมุด **(10 คะแนน)**

1. การศึกษาพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของแต่ละวัยมีความสำคัญอย่างไร **(2 คะแนน)**

.....

2. เมื่อนักเรียนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (อายุ 20 ปี) นักเรียนจะปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีอย่างไร **(2 คะแนน)**

.....

3. กรณีทอดทิ้งผู้สูงอายุไว้บ้านพักคนชรา นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด **(2 คะแนน)**

.....

4. นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดป้าข้างบ้านที่ว่า **“**ลูกป้ามีที่เรียนแล้วนะ หนูยังไม่มีที่เรียนหรอ**”** **(1 คะแนน)**
จะมีวิธีรับมือกับคำพูดเหล่านี้อย่างไร **(1 คะแนน)**

.....

.....

5. เลือกเหตุการณ์ที่ผ่านมาในครอบครัว 1 เหตุการณ์สำคัญ **(1 คะแนน)** .....
เพราะเหตุใดจึงเลือกเหตุการณ์นี้ **(1คะแนน)**.....

ขอบคุณ!